

ENTRAINEMENT

NIVEAU « Loisir & Perfectionnement »

Séance : Nage (24 avril 2013, Saint Fidèle)

Thème : Jeux subaquatiques

Objectif de cette séance : retourner à l'enfance !

Responsable : Didier

Échauffement : 200 m nage libre

NAGE + PLANCHE

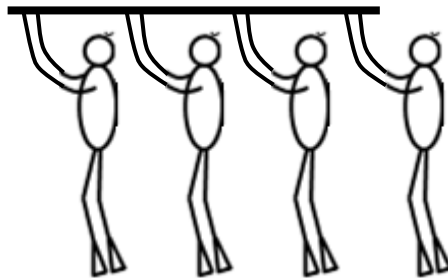
- 200 mètres avec les palmes
- 200 mètres : 25 mètres rapide, 25 mètres lent
- Récupération 50 mètres (sur le dos)

NAGE EN BINÔME

- 200 mètres avec les palmes, le masque et le tuba (en binôme)
- Récupération 50 mètres (sur le dos)

SUSTENTATION

- Sustentation en groupe (avec une barre maintenue horizontale) 20 secondes, puis 30 secondes, puis 40 secondes, puis 1 minute
- Récupération entre chaque sustentation 40 secondes, puis 1 minute, *etc.* (on double le temps de la sustentation)
- Sustentation puis augmentation de la vitesse de palmage pour sortir le torse (les bras en l'air)
- Sustentation avec passage de témoin



JEUX

- D'île en île
- Le Nageur double
- Le Brancardage
- Délivrons le prisonnier
- Le Lapin
- Le Vol du palet
- Le Requin (Philippe) et les sardines (Toutes les filles)

